



心灵魔法书

——透析迷茫的自我

XINLING
MOFA
SHU

送给匆匆忙忙、无暇思考的你

- 你要向左走，还是向右走
- 你心中的致命诱惑
- 所有人都是可疑的
- 理想是一副清心灵药

天雨轩 著

CHISO! 新疆青少年出版社

心灵魔法书

——透析迷茫的自我

天雨轩/著

CHISO SINCE 1988 新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵魔法书:透析迷茫的自我 / 天雨轩 著. —乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5371-9338-2

I. ①心… II. ①天… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第022919号

出版人: 徐江
策划: 北京天悦皓达文化发展有限公司
责任编辑: 康日峥
封面设计: TY漫画工作室
版式设计: 北京腾莺图文设计

心灵魔法书
——透析迷茫的自我
天雨轩/著

出版: 新疆青少年出版社
社址: 乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮政编码: 830049
电话: 0991-2328004(编辑室) 法律顾问: 钟麟 13201203567
网址: <http://www.qingshao.net>

发行: 新疆青少年出版社营销中心 0991-2880892
北京天悦皓达文化发展有限公司(代理发行) 010-64005476 64076187(传真)

邮箱: bjtengying@hotmail.com
经销: 各地新华书店
印刷: 三河市文阁印刷厂

开本: 170mm×240mm 1/16开 版次: 2011年5月第1版
印张: 18 印次: 2011年5月第1次印刷
字数: 230千字 书号: ISBN 978-7-5371-9338-2
定价: 28.00元



版权所有 侵权必究。如有印装问题可随时同印厂退换。

目 录

前言.....	1
人为什么会感到迷茫 / 1	
一、每个人都是心病患者.....	1
1. 你要向左走，还是向右走 / 1	
2. 你在喧哗中骚动 / 13	
3. 你不要偷偷哭泣 / 21	
4. 你宁愿冷酷到底 / 33	
5. 你心中的致命诱惑 / 49	
二、每个人都会自我保护.....	69
1. 所有人都是可疑的 / 69	
2. 痛苦的就忘记吧 / 81	
3. 可怕的爸爸妈妈 / 93	
4. 爱你的及你爱的人 / 104	
5. 依赖也是一种保护 / 113	
6. 你不是超人 / 121	
7. 你不是窦娥 / 129	

三、每个人都有理想中的工作.....139

1. 痛苦的诞生 / 139
2. 不知足是一种病 / 143
3. 嫉妒是一把剔骨钢刀 / 153
4. 机会只给有准备的人 / 163
5. 想一想，再作决定 / 174
6. 同事是一种什么关系 / 187
7. 理想是一副清心灵药 / 199

四、每个人都有梦中情人.....211

1. 爱情是有问题的 / 211
2. 婚姻是有问题的 / 232
3. 为人父母是有问题的 / 255

五、每个人都爱他（她）自己.....267

1. 不要总抱怨别人，你其实也一样 / 267
2. 面对理想，你下定决心了吗 / 269
3. 缺少什么最不幸福 / 271
4. 你心中的理想爱情 / 273
5. 命运掌握在你自己手中 / 275
6. 结束语 / 276

前言

可能许多人都认为，只要自己能够一直努力学习、努力工作，随着年龄的增长，我们会越活越明白。看看那些已经年逾古稀、经历过大风大浪的老人们，他们对这个世界的认识是透彻的，他们已经把许多问题都看开了。然而，轮到我们自己头上，我们却仿佛越努力，就越不知道自己是在为什么而活。我们似乎已经失去了目标，偏离了轨道，变得连自己都不认识自己了。站在镜子面前，我们凝视着自己的眼睛，希望能够从那里读出我们的内心，却一无所获。为什么会感到迷茫呢？是自己真的和这个社会缺乏沟通，自己对社会的适应能力不够？还是这个社会太复杂了，以至于没有人能够完全了解它？

当今社会是一个全方位飞速发展的社会，但就是在这样一个一切都在向着好的方向发展的时代，我们却活得越来越累。社会的转型带来了一系列的问题，这些问题连许多专家都感到头疼。工作压力越来越大，使得人们根本无暇思考自身，关注那些关乎人类最基本生存的哲学问

题——人为什么而活着？应该怎样生活？怎样才能更加幸福和快乐？这些问题似乎离我们的生活很近，又似乎越来越远了。

前些天在网上看见一篇帖子，写得很有意思，题目是《70后、80后和90后的区别》：

(1)

70后：我们都是工作狂。

80后：我们拒绝加班！

90后：我们拒绝上班！

(2)

70后：话题是工作和股票；

80后：话题是英超、魔兽和NBA；

90后：话题是QQ等级、QQ秀、QQ……

(3)

70后：喜欢喝红酒；

80后：要么不喝酒，要么就喝啤酒；

90后：喝的是韩国果汁、日本汽水……

(4)

70后：无论任何时候看到有站着的领导，都会马上给领导让座；

80后：崇尚上下级平等；

90后：天上地下，唯我独尊！

(5)

70后：有存款；

80后：有负债；

90后：有老爸。

(6)

70后：周末约客户去吃饭；

80后：周末约同学去踢球；

90后：一个礼拜七天周末，想做什么就做什么！

(7)

70后：进家门要脱鞋；

80后：进家门不用脱鞋；

90后：上床睡觉都不脱鞋！

(8)

70后：吃饭的时候喜欢坐在老板旁边；

80后：吃饭的时候祈祷最好别坐在老板旁边；

90后：我是老板！

尽管里面提到的现象很片面，并不是每一个70后、80后、90都是这个样子，但还是具有一定的代表性。随着时间的推移，现在的80后会变成70后，90后会变成80后，而90后的位置则会被00后取而代之。每一代都有每一代的生活方式，可当他们开始真正接触社会之后，他们就会渐渐被社会同化，变成一个谁也认不清的自己。

人是欲望的动物，对于这一点，没有人能够否认。一个成熟的人，是一个能够在顺从欲望和控制欲望的博弈中游刃有余的人。欲望和理想不同，却又有相似之处：欲望并不是理想，但理想则是一种欲望。我们在追寻自己的理想的道路上，需要欲望作为推动自己前进的动力。可是欲望也是一个十分危险的推动器，它随时都有可能把我们推

离正确的轨道，使我们变得面目可憎。谁都不希望自己成为一个连自己都厌恶的人，但是当我们到了一定的年龄，就会发现此时的自己真的很讨厌——虚伪、懦弱、势利。“这还是我吗？”可能很多人都会这么想。

就在我们逐渐令自己感到厌恶的路上，我们会经历许许多多的困难和挫折，正是这些经历改变了我们的人生轨迹。从我们的童年开始，就会遭遇各种各样的打击，这些埋藏在记忆中的影子会一点一点显露出强大的破坏力，影响我们今后的决定。等到我们进入了人生的重要阶段——工作和婚姻——之后，更大的压力会毫不留情地压在我们脆弱的脊背上，使我们喘不上气来。幸福？快乐？别开玩笑！谁能够像戴着镣铐的舞者那样自由自在地生活呢？没有让背上那沉重的大山压垮就不错了。

究竟是什么给我们造成了困扰甚至伤害？我们面对这些压力时该如何缓解？在工作和爱情中遇到问题，应该如何考虑并且解决？这些是每个人都会遇到的问题。真心希望这本书可以成为您的益友，和您一起来勇敢地面对真实的自我，追求自己心中高尚的理想，让自己不再迷茫。

编者：天雨轩

一、每个人都是心病患者

1. 你要向左走，还是向右走

选择很难很残酷

这是一个新奇的世界，世间的万物都在不停地运转着。假设每一个事物都是一个单位，那么，这数量庞大的单位群体，正在以惊人的速度进行着排列组合，从而产生出无数种可能性。你就站在这些可能性当中，看着你身处的世界不停地流动、变化着，这就是你与你所生活的这个世界的关系。

因此，你每天都要面对生活中的许多种可能，并对它们进行选择。从你早上起床睁开眼睛开始，你就在选择着——时间还早，要不要多睡一会？在家吃早点还是去单位吃，还是索性就不吃了？地铁里人太多了，要不要坐公共汽车去上班？可是万一遇上堵车了怎么办？……诸如此类。

如果有兴趣的话，你可以抽出时间来统计一下自己每天面临选择的次数，据说每个人每天有一百五十次是站在十字路口中央的。我认

为这个数字只是保守统计，事实上我们每时每刻都在选择着，只是大部分时间我们都依从于习惯，选择了我们一贯所选择的行动。例如，当你还是个孩子的时候，第一次拿起手里的苹果，准会以为那是个玩具，于是你把它当成一个沉甸甸的球，高高兴兴地玩上好几个钟头。慢慢地，你认识到苹果是用来吃的，现在的你拿起一个苹果时，根本不假思索，几口就把它吃掉了。人只有在面对以前没有遇到过或很少遇到的事情时，才会进行思考和选择。那么，站在选择面前，我们到底在思考些什么呢？

我们中国人在思想上的一个最大特点就是追求稳定，早在上世纪七八十年代，最不让老人操心的是那些捧上了“铁饭碗”的子女。所谓捧上“铁饭碗”，是指在国家机关、国有企业找到工作的公务员和员工，一般来说，这些人的工作稳定，非常符合中国人追求稳定、害怕变化的心理。同时，“铁饭碗”也象征着一种呆板的体制，凡是进入这个体制的人，无论干不干活，都一定能吃上饭，这在一定程度上违反了社会发展的规律，导致消极怠工、生产效率低下、不平等等现象。因此，随着我国市场经济体制的逐渐完善，“铁饭碗”思想也渐渐被视为一种过时的思想。

尽管我们步入21世纪已经十个年头，但是追求稳定仍然是许多人无法抛弃的念头。眼看着身边的许多人凭借自己的能力打拼出一片天地，当年一起骑马打仗的玩伴现在已经成立了自己的公司，你却依然日复一日、小心翼翼地维护着手中的“铁饭碗”。求稳还是求变，其实是你在生活当中面临的巨大选择。而选择，也就意味着变化。

假设你在一家公司已经工作五年了，这是一家外资企业，薪水优厚，工作体面，唯一让你感到不满意的地方是工作压力很大，几乎没有休息时间。记得在踏上工作岗位之前，你最喜欢阅读和跟朋友一起去体育场打球，可是现在，你几乎每天都要疲劳地工作到夜里十二点，一闭上眼睛就呼呼大睡；周末你也抽不出时间，大学毕业后朋友



们经常找你打球，你总是推说周末加班，后来他们也就不再找你了。现在你已经二十八岁了，马上就要步入而立之年的你，在毕业之后连个女朋友都没谈过。偶尔有老同学给你打电话叙叙旧，你才得知曾经的女友已经步入了婚姻的殿堂，当时班里为数不多的女生们也一个又一个都嫁做他人妇了，有两个女生甚至都有了孩子。你放下电话，还来不及歔歔感叹，就必须马上投入到工作里去，因为明天一大早就要把提案交给老板，看来又得熬夜了。“真是的，”你不停地抱怨，“这样的日子什么时候才是个头啊！”

一次偶然的机，你的一个大学同学来到你家做客，问你愿不愿意跳槽和他一起当电视栏目剧的编剧。你大学时代的专业是文学，后来却阴差阳错地干起了营销。你的同学告诉你，写剧本不但比你现在赚的钱要多，更重要的是，你会有许多时间去自由支配。你看了看自己坐在办公室多年培养出来的肚腩，心想要是真的有空闲时间，一定天天去离家只有两百米远的健身会馆跑步和游泳。你不由得心动了，于是向你的同学了解编剧这个行业有没有什么风险。你的同学说，风险当然是有的，那就是你写的剧本不一定有影视公司看得上，所以这个工作其实并不稳定。

现在，摆在你面前的两条路就是——不跳槽，每天没日没夜地忙，一点一点地爬，不出意外的话，明年你就能当上销售部的经理，等待你的将是更加繁重的工作；跳槽，有时间看书，有时间打球，有时间谈恋爱、娶媳妇、生孩子，但是你将成为一名自由职业者，像个刚刚从大学毕业的毕业生一样从头再来。如果你选择跳槽的话，还将失去这些年来你所积攒的人脉和社会关系、你的客户源、你在业内的声望和同行的认同，总之你将失去你所拥有的一切；但同时，你也将会得到这些年来你不曾拥有的许多东西。

看见了吧，这就是在选择之前，你所需要思考的事情。你需要思考当你作出一个和当下不同的选择之后，你将面临的得与失，然后从中权衡利弊。要知道，无论你作出了哪一种选择，你都同时放弃了选

择另外一条道路的机会，也就是，你要么继续当你的业务员，要么转行去当编剧。生活中有许多这样的选择，鱼和熊掌难以兼得，选择也就意味着放弃。驱使你作出何等选择的动力有二：其一是来自于你心中的迫切渴望，其二是你的理性分析。怎样作出选择，我们将在随后慢慢讨论。

关于选择这个话题，最具有代表性的艺术作品莫过于电影《苏菲的抉择》了。女主角苏菲由好莱坞著名女星梅特尔·斯特里普饰演，这位老牌影星通过一流的演技把一位面临生死抉择的母亲的内心表现得令人心碎。影片讲述了一个非常简单的故事：女主角苏菲在纳粹集中营中面临着一个痛苦而悲惨的抉择——她必须从两个孩子当中选择一个救活，否则两个孩子都将被杀害。这位母亲的内心充满了矛盾与斗争，她最终不得不作出选择，在选择儿子的同时也放弃了女儿。然而命运并没有眷顾这位饱受灾难的母亲，她的儿子后来依然难逃一死，这在苏菲支离破碎的心中烙下了难以磨灭的创伤。二战结束以后，当她需要再次作出选择，从两个男人当中选择一个作为自己的伴侣时，苏菲无法作出选择，她彻底崩溃了。影片的最后，苏菲无法摆脱战争带给她的梦魇，最终选择了自杀。

无独有偶，导演冯小刚在其电影《唐山大地震》中也呈现给观众这样一幅场景：由徐帆饰演的李元妮得知她的一对儿女被压在废墟下面，刚刚失去丈夫的她还来不及痛苦，就必须马上作出一个两难的抉择——由于两个孩子被压在同一块石板下面，救儿子，女儿就得死；救女儿，儿子就得死；不救，两个都得死。李元妮最终选择了救儿子，可令她意想不到的，女儿并没有死，而是被人领养了。她的这一抉择不但使她在自责和负罪感中度过了艰苦的后半生，也在意外存活下来的女儿方登的幼小心灵上留下了挥之不去的阴霾。

因此，选择在你的生命中充当了如此重要的角色，以至于你所作出的每一个选择，都将产生一个实实在在的后果，它或者重于泰山，



或者轻于鸿毛。而无论你作出了什么样的选择，这个选择连同它所产生的后果将一直跟随着你，和你的生活捆绑在一起，甚至在某些时候，和你的名字划为等号。而且，你的选择除了影响你自己之外，还会影响到你周围的人，你的父母、子女、朋友，都有可能因为你的一个选择而改变他们的生活状态。

当然，在我们的生活中，很少有人会遇到如此两难的选择，在我们的日常生活中，更多的选择是可有可无的、点缀性的选择。随着科学技术日新月异的发展，我们的生活也越来越舒适，与此同时，我们的生活方式却越来越单调。对于这一点，相信你我都有着切身的体会。每逢同学聚会或者家庭聚会，几乎无一例外的只有这么几样：吃饭，唱歌，旅游。你几乎很难再找到什么有新意的消遣方式。我们所能选择的只有这么几个乏善可陈的选项，所以有时你根本用不着去进行选择。如此一来，选择也就失去了其本来的意义。这就像阿道斯·赫胥黎在其著作《美丽的新世界》中所描述的那样，每个人都非常快乐，快乐到根本无法去选择痛苦，这才是最痛苦的事情。

选择没有那么可怕

不知道你有没有玩过电脑游戏，比如《仙剑奇侠传》、《轩辕剑》、《剑侠情缘》之类的单机武侠游戏。如果有的话，你一定知道，玩这种游戏最重要的事情是存档，因为你无法确定什么时候你所扮演的角色就会“挂掉”。记得《剑侠情缘》中最经典的一幕是，你控制着主人公走到一个场景，结果毫无征兆地被乱箭射死了。游戏开发人员和广大玩家开了一个令人哭笑不得的玩笑——“对不起，您挂了，但愿您存盘了。”

在你的生活中，无时无刻不充满了选择，伴随着选择的是不确定性，你无法准确地洞察到这些选择背后的不确定性到底是什么。尤其是人到中年，你的每一个重大选择都不仅仅对你，同时也对你的家庭

产生着深远的影响，而一旦作出一个错误的选择，你就很可能一蹶不振，不知道何时才能东山再起。这时候，你可能就会由衷地感叹道：

“要是能读档就好了！”

没错，人生不能读档，不能重新再来，但这并不意味着你一旦作出了错误的选择，就会输掉你所拥有的一切。要知道，这个世界上的每个人所面临的情况都和你一样，谁的眼前都有许许多多的不确定性，像汽车一样川流不息。在理论物理学当中，有一个“不确定性原理”（又名“测不准原理”），其提出者是大名鼎鼎的德国物理学家海森堡。“不确定性原理”是量子力学的一个基本原理，它说的是：一个微观粒子的某些物理量（如位置和速度、时间和能量等），不可能同时具有确定的数值，其中一个量越确定，另一个量的不确定程度就越大。生活是多姿多彩的，并不像科学那样凡事都讲求严整的规律，然而这个原理给了我们这样一个启发，那就是：无论你怎么小心翼翼地求证一个选择所能产生的后果，你都没有办法彻底弄清这个选择所能带来的所有后果。你有可能预见到事件A的发生，然而当你避免它发生之后，你会发现又冒出许多令你感到难缠的事件B、C、D……

或许你看过这样一部电影，它的名字叫做《罗拉快跑》。女主角罗拉是一个身体健壮、头发火红的女孩，她的男朋友曼尼混迹黑社会，是一个小喽啰。有一天，罗拉接到曼尼的电话，曼尼要罗拉在二十分钟之内凑够十万马克，否则他就要被黑社会老大处死。影片展现了罗拉营救曼尼的三种选择：其一是和曼尼一起抢劫超市，结果被警方击毙；其二是抢银行，结果曼尼被急救车撞死；其三是在赌场赢钱，曼尼却独自找到了那丢失的十万马克。

与此类似的电影还有《蝴蝶效应》。首先说一说“蝴蝶效应”这个词语，它是指在一个动力系统中，初始条件下微小的变化能带动整个系统长期的、巨大的连锁反应，是一种混沌现象。有人说：“蝴蝶在热带轻轻扇动一下翅膀，遥远的国家就可能遭受一场飓风。”在影



片中，男主角埃文可以自由回到过去，于是，每当他回到小的时候，他就会做出一些事情并因此大大改变了他今后的人生。然而，无论他如何改变他的选择，似乎总也产生不出一个能让他满意的结果。据说，这部电影一共有四个结尾，而公开上映的仅仅是其中之一。这样看来的话，整部电影全然是一个关于选择的大讨论。

这是两个可以选择读档的特殊案例，它们只可能发生在虚构的影视作品当中，即使是这样，也并不能产生出一个令所有人都满意的最佳结果。像罗拉、埃文这些能够把人生当游戏的牛人尚且在不确定性面前束手无策，更别说你我这样的普通人了。这恐怕就是许多人害怕作出选择的最主要的原因。然而，法国的存在主义哲学家让-保尔·萨特曾经说过：“人无时无刻不在选择，即便不选择也是一种选择。”因此，选择是人类与生俱来的权利，也是大自然对人类的恩赐。我们害怕作出选择，是害怕作出错误的选择，害怕选错了会受到伤害。

然而，我们应该从积极的一面去思考问题，而不是一味地因为害怕就选择逃避。要知道，“不确定性”并不是蛇蝎猛兽，而是创造力的源泉。人类就是在不确定性中诞生的，进化论科学家史蒂芬·杰·古尔德曾说过：“如果历史重演，人类出现的概率几乎为零。”既然人类都诞生于不确定性，我们又有什么理由害怕它呢？况且，人类的好奇心难道不是源于不确定性吗？人类对大自然、对宇宙的探寻，正是源于对这些不确定性产生的好奇。甚至作为影视作品，我们也喜欢观赏上述诸如《罗拉快跑》、《蝴蝶效应》之类的影片，因为我们无法确定在影片中到底会发生什么样的情况。如果说“好奇心”是最好的老师的话，那么“不确定性”更是老师的老师。

除此之外，太多的不确定性也是这个当代社会的特征之一。我国现今正处在社会转型期，各种文化、观念和意识形态都不约而同地涌入我们的生活。抬眼望去，各式各样的快餐店、服装店、首饰店让人应接不暇，电影院里每个档期都会上映数十部国内外大片，而无法在

院线上映的影片更是多如牛毛。通过互联网，我们能够及时收看来自于其他国家每天所发生的新闻，观看来自于地球上各个角落的奇闻轶事，去“踩”我们喜欢的各路明星的个人空间。如果你是一名球迷，当英超开始付费收看了，你可以转看西甲；觉得西甲时间太晚，可以去看意甲；不想熬夜的话还可以去看早上的美国男子职业篮球联赛嘛。可以说，正是选择的增多，或者说是不确定性的增多，我们的生活才变得更加丰富，更加多姿多彩。

同时，选择的增多也导致了机会的增多。比如你已经厌倦了现在的市场调查员的工作，想要从这个自你大学毕业之后就一直效力的公司辞职，摆在你面前的有如下几家公司的邀请：其一是某刚刚成立的投资公司，他们看中了你的经验和对市场走势的准确判断；其二是某足球俱乐部的经理人职位，你的管理才能将得到更好的体现；其三是一家大型影视公司的外联职位，因为你非常擅长和客户交流沟通……你还在考虑一家体育用品公司和一家广告公司的策划职位，因为你的兴趣爱好就是绘画和创意。你看，这在以前根本是难以想象的，而现在的你，手上却实实在在地拿到了一沓厚厚的聘书。

你害怕作出选择吗？既然你已经确定不想在这个岗位长期工作下去了，那么，如此多的选择不是正合你意吗？十年之前你不敢这么做，因为那时你所面对的选择太少了，辞职就意味着你会失去经济来源；可是现在不同了，你根本无需感到不安，不确定性越多，意味着你所能改变自己将来的生活轨迹的选择也就越多，你可以挑选一个最适合你的方式生活，只要你的选择是经过深思熟虑的。

于是你选择跳槽到那家广告公司，因为那里能够发挥你的专长。一开始你过得并不如意，因为你的创意总是不能被老板采纳。你也一度后悔作出了这个选择，心想还不如继续当你的市场调查员，或者其他几个职位也要比现在更好。然而，经过一段时间的努力，你渐渐熟悉了制作广告的门路，你的创意也逐渐被老板所采纳，甚至老板总会

